

# 健康づくりだより

平成28年10月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3287

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

| 保健センター名 | 問い合わせ     | 保健センター名 | 問い合わせ     |
|---------|-----------|---------|-----------|
| 中央      | ☎229-3164 | 安濃      | ☎268-5800 |
| 久居      | ☎255-8864 | 香良洲※    | ☎292-4183 |
| 河芸      | ☎245-1212 | 一志      | ☎295-0112 |
| 芸濃      | ☎266-2520 | 白山※     | ☎262-7294 |
| 美里      | ☎279-8128 | 美杉※     | ☎272-8089 |

※の保健センターは、保健師が不在の時があります。

## 健康相談

保健師による相談や血圧測定などを行います。

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 10月24日(月)から各保健センターへ

| ところ<br>(保健センター名)    | とき(11月)           |
|---------------------|-------------------|
| 久居                  | 22日(火) 9:30~11:00 |
| 河芸                  | 21日(月) 9:30~11:00 |
| 安濃                  | 2日(水) 9:30~11:00  |
| 美杉<br>(太郎生多目的集会所)   | 2日(水) 9:30~11:00  |
| 美杉                  | 11日(金) 9:30~11:00 |
| 美杉<br>(伊勢地地域住民センター) | 16日(水) 9:30~11:00 |

## 栄養士による栄養相談

**対象** 成人

**定員** 先着各3人

**申し込み** 10月24日(月)から各保健センターへ

| ところ<br>(保健センター名)    | とき(11月)           |
|---------------------|-------------------|
| 久居                  | 22日(火) 9:30~11:00 |
| 河芸                  | 21日(月) 9:30~11:00 |
| 安濃                  | 2日(水) 9:30~11:00  |
| 美杉<br>(太郎生多目的集会所)   | 2日(水) 9:30~11:00  |
| 美杉                  | 11日(金) 9:30~11:00 |
| 美杉<br>(伊勢地地域住民センター) | 16日(水) 9:30~11:00 |

## マタニティー倶楽部

**対象** 妊婦とその家族

**申し込み** 前日までに各保健センターへ

| ところ<br>(保健センター名) | とき<br>(11月)           | 内容など                                |
|------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 中央               | 9日(水)<br>13:30~15:30  | 赤ちゃんを楽しむ絵本<br>(図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師) |
| 久居               | 30日(水)<br>10:00~12:00 | 妊娠中の食事について<br>(栄養士)                 |

## 骨こつ健康相談

おおむね20~64歳の人を対象に保健師・栄養士による骨密度測定・相談を行います。 ※なお、骨粗しょう症で治療中の方はかかりつけ医での測定をお勧めします。

**定員** 先着各20人

**申し込み** 10月24日(月)から各保健センターへ

| ところ<br>(保健センター名) | とき(11月)           |
|------------------|-------------------|
| 中央               | 21日(月) 9:30~11:30 |
| 芸濃               | 24日(木) 9:30~11:30 |
| 香良洲              | 28日(月) 9:30~11:30 |
| 一志               | 15日(火) 9:30~11:30 |

## 赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に、栄養士による話や離乳食の試食(保護者のみ)、調理体験などを行います。

**定員** 河芸保健センター先着24人、久居保健センター先着30人 ※初めての人優先

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

**申し込み** 10月24日(月)から各保健センターへ

|                                  | ところ<br>(保健センター名) | とき<br>(11月)           | 対象                             |
|----------------------------------|------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 赤ちゃんの離乳食教室<br>《スタート編》            | 河芸               | 9日(水)<br>13:30~15:00  | 妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児を持つ保護者   |
| 幼児食へつなごう!<br>離乳食教室<br>《ステップアップ編》 | 久居               | 25日(金)<br>10:00~11:30 | 離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳児児を持つ保護者 |

